



Cardapio

	(07/08/2023) Segunda-feira	(08/08/2023) Terça-feira	(09/08/2023) Quarta-feira	(10/08/2023) Quinta-feira	(11/08/2023) Sexta-feira	(12/08/2023) Sábado
Salada	Alface e Cenoura (50g á 80g)	Alface e pepino (50g á 80g)	Mix de folhas e beterraba ralada (50g á 80g)	Alface e cenoura (50g á 80g)	Couve e vinagrete (50g á 80g)	Almeirão, cenoura ralada e tomate (50g á 80g)
Prato principal	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas- 140g)	Carne de panela (1 concha média)	Bisteca Suína (1 fatia média -140 a 150g)	Coxa Sobrecoxa empanado (2 unidades pequenas- 140g)	Estrogonofe de carne (1 concha média) Ingredientes: Carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)
Opções vegetarianas	Lentilha com legumes (100g) Ingredientes: Lentilha, cenoura, vagem e pimentão.	Panqueca verde com Pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovos, couve e proteína de soja.	Lasanha de Pts (100g) Ingredientes: Proteína de soja, molho de tomate, massa, muçarela.	Quibe com requeijão (2 unid. Médias – 180g) Ingredientes: Farinha de quibe, muçarela, hortelã e requeijão.	Estrogonofe vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Berinjela à parmegiana (100g) Ingredientes: Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.
Guarnição	Macarrão (120g)	Batata doce (100g)	Mandioca (100g)	Repolho refogado com cenoura (100g)	Batata palha (100g)	Abobora refogada (100g)
Prato base	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)
Sobremesa	Laranja (1 unidade)	Maçã (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Maçã (1 unidade)	Melão (1 unidade)	Laranja (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	1111kcal	1008 kcal	988 kcal	1126 kcal	1021 kcal	991 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	979 kcal	830 kcal	928 kcal	908 kcal	988 kcal	904 kcal

Obs: Segundo o TR só é permitido repetir a salada e prato base (arroz e feijão).

***portanto para repetir é necessário que o usuário passe pelo caixa para comprovar que o mesmo é usuário.**

***A fruta oferecida será servida uma (fruta/porção) por pessoa.**